

		1	3	4	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-26 piątek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) pomidor z natką pietruszki 150 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) zupa mleczna z ryżem 300 ml (BIA) połędwica drobiow cienka 30 g (GLU, SEL, GOR) roszponka 20 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną 300 ml (GLU, SEL) Ryba pieczona 100 g (RYB) kompot owocowy 250 g pomarańcza 0,5 szt sos grecki * 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g		Pasta pomidorowo-twarogowa z zieloną 50 g (MLE) szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Herbata z cytryną b/z cukru 250 g buraczki ze słonecznikiem 150 g	sałatka z selera konserwowego(w) 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR, DWU)	Energia [kcal] 2 035,8 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 285 Sód [mg] 2 246,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 63
2024-01-27 sobota	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata owocowa 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g pasta drobiowo-jarzynowa z zieloną 50 g (SEL) jogurt naturalny 150 g (BIA) pomidor 150 g Szynka drobiowa 30 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sos naturalny-lekki 100 g (GLU) buraczki gotowane 150 g gulasz wieprzowy-duszony 70 g (GLU, SEL) kompot ** 250 g		szynka białka 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	twarożek smakowy 150 g (BIA)	Energia [kcal] 2 020,7 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 287 Sód [mg] 1 670,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 54,8
2024-01-28 niedziela	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Kakao na mleku 300 ml (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynka konserwowa 50 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g sałatka jarzynowa -podst z jogurtem 150 g (BIA, JAJ, SEL, DWU, GOR)	Rosół z makaronem i natką pietruszki 350 ml (GLU, JAJ, SEL) sos naturalny-lekki 100 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Udziec z kurczaka duszony 120 g kompot ** 250 g		herbata z cukrem 250 ml Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g papryka konserwowa 150 g twarożek z zieloną 50 g (MLE)	mus warzywno-owocowy 1 szt	Energia [kcal] 2 039,1 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Sód [mg] 2 770 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 60
2024-01-29 poniedziałek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	jogurt naturalny 150 g (BIA) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) Marmolada 50 g (DWU) pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy 90 g (GLU, BIA, JAJ, SOJ, ZIA) sos koperkowy 100 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) surówka z kapusty kiszzonej i olejem rzepakowym 150 g kompot owocowy 250 g jabłko 150 g		herbata z cytryną 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) szynkowa regionalna 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kukinia z pomidorami i ziołami 150 g sałata 20 g	owsianka z owocami 1 szt (GLU, MLE)	Energia [kcal] 2 102,7 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Sód [mg] 2 183,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 87,6

2024-01-30 wtorek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cytryną . 250 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) sałata 20 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) zupa mleczna z zacierką 300 ml (BIA, GLU, JAJ) pomidor z cebulką 150 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR)	surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) Makaron z sosem bolońskim i mięsem 350 g (GLU, JAJ) Zupa ziemniaczna z natką pietruszki 300 ml (GLU, SEL) kompot wieloowocowy* 250 g	ciasto drożdżowe -wypiek 90 g (BIA, GLU, JAJ)	szynka drobiowa . 50 g (BIA, GLU, SOJ, SEL, GOR) kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) tłuszcz roślinny do smarowania 10 g (BIA) sałata 20 g bukiet warzyw z ziołami 150 g	jogurt owocowy 1 szt (BIA)	Energia [kcal] 2 230,5 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Sód [mg] 2 082,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 84,9
2024-01-31 środa	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g kielbasa krakowska 30 g (BIA, MIE, SOJ, SEL, GOR) Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (BIA, GLU) herbata owcowa 250 g pasta brokułowo-twarogowa 100 g (MLE) pomidor 100 g	ziemniaki z koperkiem 200 g Sztuka mięsa 80 g buraczki gotowane 150 g sos chrzanowy-lekki 100 g (GLU, SEL) Zupa dyniowa z kluseczkami i natką pietruszki 300 g (GLU, JAJ) kompot wieloowocowy* 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) sałata 20 g cukinia pieczona z ziołami 150 g poledwica drobiowa 30 g (GLU, SEL, GOR) Paprykarz rybny - lekkostrawny z warzywami i koperkiem 50 g (BIA, SEL) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA)	Ciastko FIT 1 szt	Energia [kcal] 2 267,4 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Sód [mg] 1 767,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 suma cukrów prostych [g] 64,9	
2024-02-01 czwartek	D.o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	herbata z cukrem 250 ml Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) twarożek z zieleniną 50 g (MLE) sałata 20 g jogurt naturalny 150 g (BIA) papryka świeża 150 g szynka konserwowa 30 g (BIA, GLU, MIE, SOJ, SEL, GOR)	Żurek 300 ml (GLU) ryż na sypko 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g marchewka z groszkiem 150 g (GLU) sos potrawkowy 100 ml (GLU, JAJ, SEL) kompot owocowy 250 g	kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (BIA) sałata 20 g Pieczywo razowe i zwykłe 100 g (GLU, JAJ, ZIA) masło 82% tłuszczu 10 g (BIA) Pasta z selera 150 g (JAJ, SEL) kielbasa krakowska 50 g (BIA, GLU, MIE, SEL, GOR)	banan 1 szt	Energia [kcal] 2 056,5 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 280,5 Sód [mg] 2 015,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 64,6	